

家づくりワンダフル!

今日の豆知識

クリスマスツリーのモミの木は横から見ると三角形。父なる神を頂点、子と精霊を底辺の両側と見なす「三位一体」を表すものとして、クリスマスにモミの木を飾る習慣が生まれたそうです。



大掃除を楽しく効率的に行うポイント

師走の大事な行事、大掃除

こんにちは、家づくりナイスホームズの菅原です！山々の美しい雪化粧に冬の訪れを感じるころとなりました。本年も大変お世話になりました。

師走といえば大掃除。大掃除は、単に家の内外をキレイにするだけではなく、住まいを長持ちさせるための定期点検の機会でもあります。

12月になったら早めを心がけ、家族で分担することで労力を分散させましょう。

優れた道具を揃える

ポイントのひとつは、適切な道具の確保。

洗剤や汚れを取るブラシなどは適材適所のもので販売されています。

す。使いやすい道具を使うと効率が上がるばかりでなく、楽しく作業ができるので、まずは適切な道具を調達することから始めましょう。

掃除のプロが必ずと言っていいほど持っているのが「先端がカーブしたブラシ」。シンクの排水口の奥やフタの裏側、さらにシンクや洗面ボウルの曲線に加工されている部分、サッシの溝やコーナー部など、まっすぐのブラシではうまく届かないところにフィットしてくれる優れ物です。使い古しの歯ブラシなどを掃除に用いるご家庭は多いと思いますが、カーブしたブラシをひとつ持っているだけでも便利です。

掃除がしづらくて困った箇所があったらインターネットで検索するとさまざまな掃除方法を知ることができて楽しいですよ。

洗剤を温めて使う

次に洗剤についてです。実はほとんどの洗剤は温度が低いと十分に性能が発揮できないので、その

ままでは年末の大掃除に向いていないのです。

一般的な掃除用の洗剤は20～40℃が一番性能を発揮すると言われていますので、大掃除の前に洗剤を容器ごと40℃程度のお湯に漬けて温めることで性能を発揮しやすくなります。

ついでに結露対策も

大掃除は普段見えないところも掃除するチャンスです。家具の後ろの壁の結露やカビなど、さまざまな不具合を発見できます。

ただ掃除するだけでなく、ついでに結露対策もしておきましょう。ポイントは、外気の影響を受けて冷やされた面を室内側に作らないこと。そこに暖かい空気が触れると結露が発生するからです。もちろん、できるだけ不要な水蒸気を発生させないことも大切です。

適切に大掃除を行うと住まいは長持ちします。住まいを大切に長持ちさせたいという気持ちで大掃除に励んでください。





今さら聞けない「あの言葉」の意味

「コワーキングスペース」が働き方を変える？

会社という場所に足を運んで仕事をし、退社時間になれば帰る。その対価としてお給料をいただく。それが昭和から続いたサラリーマンの働き方でした。今、時代の流れとともに、それが大きく変わりつつあります。

集まった人との交流から 冒険が始まる

近年、急速に増えているコワーキングスペース。co（共同）-working（働く）という名前の通り、様々な人々が場所を共有して働いています。様々な形態がありますが、一人（一社）で一つの部屋を借りるレンタルオフィスとは異なり、1つの広々とした空間に様々なグループや個人が集まって仕事をします。座る場所も決まっています。

コワーキングスペースの発祥は、アメリカのサンフランシスコ。デザイナーや編集者、ライター、起業家など様々な職種の人々が交流することで新たなアイデアやコミュニティが生まれ、その魅力が広まってきました。集まった人々とのコミュニケーションからイノベーションが生まれるなんて、ちょっとした冒険のようですね。

カフェで仕事をするより 集中できる

オフィスを構えていない個人事業主や、在宅勤務が許可されているサラリーマンなどは、会社という場所に制限されずに、このコワーキングスペースで仕事ができます。特に起業したばかりの個人事業主にとっては、人脈やアイデアを広げるチャンスもあります。

会員になって通うこともできし、1回ずつの利用（ドロップイン）で使うこともできます。もちろん無料Wi-Fiや飲食物のサービス、コンセントなどは完備されており、キッチンが使えるところもあります。カフェやファミレスで仕事するのは周囲の目が気になってしまいますが、ここなら時間を忘れて集中できそうです。

会社という場所にとらわれて仕事をする時代は終わろうとしているのかもしれない。好きな場所、好きな時間に力を発揮して仕事ができるようになっていったら、世の中はどのように変わっていくのでしょうか。



季節のワンポイントガーデニング

お庭もクリスマスムードに染めてみよう

街にクリスマスキャロルが流れる12月。ガーデンにもクリスマスの装いを取り入れたいくなりますよね。

なんととってもコニファー

クリスマスのガーデンに欠かせないのがコニファーの存在。コニファーとはマツ、スギ、ヒノキ、モミなどの針葉樹の総称で、樹形や葉の色はさまざまですが、クリスマスツリーを連想させる姿のものが多く、オーナメントの飾りつけにもぴったり。ガーデンだけでなく玄関先でもクリスマス気分を盛り上げてくれますね。

コニファーに組み合わせて赤や白、緑といったクリスマスカラーの植物を合わせるのもすてきです。シロタエギクやシルバーリーフを取り入れると雪のような演出ができ、口

マンチックな寄せ植えに仕上がるでしょう。ヤブコウジやチェッカベリー、ヒイラギナンテンなどの赤い実もコニファーのグリーンを引き立て、クリスマス気分を盛り上げます。

デコレーションも楽しい

中でも西洋ヒイラギはギザギザした葉が印象的。クリスマスリースにも使われ、クリスマスホーリーとも呼ばれてクリスマスの象徴的な植物です。寒さに強く手入れがしやすいのも魅力ですね。

デコレーションにはスプレーなどで色づけした松ぼっくりやリボンなども華やかでおすすめ。サンタクロースや雪だるまのピックを花壇や植木鉢に挿せばもうクリスマスムード。

ド。植木鉢の代わりに長靴を使うといったアイデアも楽しいですね。

ガーデンにクリスマスを取り入れると、見ているだけで幸せな気分。聖なる夜が待ち遠しくなりますね。



人生を豊かにすることは



「人間は頭がいいから、明日のこととか未来のことを考えちゃうでしょ。そうじゃなくて、もうちょっとバカになって今日のことしか考えられないと、幸せになりやすい。」

——所ジョージ

人生を楽しむ天才

どの世代でもたいてい知っているのが所ジョージさんです。額に乗せたメガネ、そして金髪。人気番組の司会や、音楽制作やものづくりにも長けています。いつも明るくマイペースに過ごしていて、人生を楽しむのが上手。普通なら見逃すようなことも楽しい遊びにってしまう天才です。事務所兼遊び場の世田谷ベースには、収集したファッションアイテムやフィギュアなどが揃っており、彼の自由な生き方が反映されています。

「今」に満足できない、 楽しめない普通の人

人間は、どうしても先へ先へと行こうとします。また、もっと〇〇で

きたんじゃないかとか、明日はもっと〇〇したいとか、クヨクヨと過去を反省しつづけます。なかなか「今」に満足できないのはなぜでしょうか？

一方、所ジョージさんは、「今」の瞬間を楽しむのが上手です。それはいつでも自然体だからではないでしょうか。自分の興味のあることや好きなことに真っしぐらな所ジョージさん。好きなものを好きと言える強さや、周りの人や物を大切にする温かさをもった彼は、とことん「今」を生活しているのです。

バカになるのは幸せへの近道

人は誰も充実した人生を送りたいと願うもの。自分の人生は素晴ら

しいと思いたいから、「明日」や「過去」に引っ張られてしまいます。もっと「今」に目を向けて、毎日は難しくても、休日の過ごし方は少しくらいバカになってみてもいいのではないのでしょうか。

所ジョージさんのように、歌うように過ごし、好きなものに囲まれながら毎日を噛みしめる。そんな暮らしを当たり前にしたなら、世の中に幸せオーラが充満しそうだと思いませんか？



暮らしの知恵袋

身近なものを活用して冬の寒さを乗り切ろう

一年で昼が最も短い冬至を迎える12月は、寒さも本格化します。今回は身近なもので暖かく過ごす方法を紹介します。

塩みかん風呂で体ポカポカ

冬になるとみかんを食べる機会が増えますね。ビタミンCが豊富で、免疫力を高める効果もありますので、風邪をひきにくい体作りにはうってつけの果物です。みかんの皮と塩少々を湯船に入れ、「塩みかん風呂」にすると体をポカポカにするだけでなく、関節痛や神経痛を和らげる働きも期待できます（塩の量はみかんの皮10個分に対して100g程度

が目安）。みかんの皮を洗って乾燥させ、塩と一緒に履き古したストッキングに入れて、お風呂の中でもみ込みましょう。ただし、敏感肌の人や小さな子どもには刺激が強いこともありますので、注意してくださいね。また入浴後には早めに浴槽を洗いましょう。

安上がりな小豆カイロ

冬場にポケットの中で活躍するカイロを、小豆で手作りしてみましよう。電子レンジで温めて繰り返し使ってお財布にも優しいですよ。作り方は、16cm×10cm程度の布を半分に折り、両脇を縫って袋状にし

す。そこに小豆を50gほど詰め、口を縫ったらできあがり。電子レンジで30秒～1分間温めてください。フリース生地などでカバーを作ると温かさが長持ちしますよ。

12月はイベントが盛りだくさん。今回ご紹介した方法を取り入れて、風邪をひかずに楽しみましよう。



大工さんの家づくり指南

今月のテーマ

苦手な家事から理想の住まいを想像してみる

家にいるときに 最も時間を費やすのは……

皆さん、ご自宅では何をして過ごされていますか？ 家は仕事の疲れを癒やす休息の場所、休みの日に好きなことをして過ごす場所というイメージかもしれませんが。テレビやゲームなどを楽しむ趣味の場所かもしれませんね。

しかし、あるアンケートで「自宅で何をしているのか？」という質問をしたところ、炊事、洗濯、入浴などの「生活に必要なこと」が多くの時間を占めていることがわかったそうです。意外なようですが、日頃家事をしている人にとっては当然の答えかもしれません。リラックスできる幸せの家とは、家事を効率よくこなして空き時間をゆったり使える家ということかもしれませんね。もう少し具体的に考えると、それは無駄な動きが少なく、家事の動線を考えたつくりの家ということになります。

そこで今回は、家事の効率面から見た「幸せの家」について考えてみたいと思います。

やりたくない家事はどれ？

家事は炊事、洗濯、掃除、片付け、ゴミ捨て、ペットの世話、子どもの送迎など多種多様です。まず、この中で「苦手なもの」をピックアップしてみてください。「苦手な家事」に時間をかけるのは誰でも嫌で

す。そこにかかる時間を極力少なくできれば、気持ちも軽くなることでしょう。

例えば「炊事は好きだけど掃除は苦手」という方には、ダイニングとキッチンの間を目隠しすれば、多少キッチンが散らかっていてもダイニングから見えず、食後の片付けを後回しにできます。「ゴミ捨てが嫌い」なら、キッチンに勝手口を設けてすぐにゴミ捨てできるようにしておくのも良いでしょう。「片付けが苦手」なら、収納スペースをできるだけ確保すればいいのです。「荷物の受け取りが面倒」なら、インターフォンから玄関までの距離を近くすることで、チャイムが鳴ったらすぐに玄関に出られます。

家事の中でも「炊事」と「洗濯」は生活に不可欠なものですが、キッチンと洗濯機の位置が近ければ、忙しい時間帯でも洗濯機を回しながら食事の支度を同時に進められます。

「洗濯」ともなう「物干しが苦手」という方は、洗濯機から近い場所に物干し場と衣類収納場をつくることで、労力と時間を短縮できます。

このように「苦手な家事」をピックアップすることは、幸せの家に必要な動線がそこから浮かび上がってくる効果があり、とても大切なことです。

買うものと捨てるもの

また、家を新築するときには、今住んでいる家から持っていくもの、捨てるものを選別しなければなりません。引っ越しは持ち物を整理するには良い機会になります。

例えば「物干しが苦手」なら「乾燥機」を買い、そのスペースを確保することが必要ですし、「食後の洗い物が苦手」なら、キッチン下の食洗機設置を検討するわけです。それによって、今使っているものを捨てることができるようになるでしょう。

買うもの、捨てるものをリスト化すれば、それを収納するのに必要な面積もはつきりしてきます。

リラックスできる家にするためには家事の時間を減らすことが大切です。家事の効率を良くすることで幸せの家が見えてきます。





DIY できる家のメンテナンス入門

日本ならではの「アルミサッシ」のサビを防ぐ方法

日本の窓の9割を占めているアルミサッシ。優れた耐久性を備え、コストパフォーマンスが高いことから、四季のある日本の住宅建築になくはない存在になっています。風雨にさらされたり、厳しい太陽光が照りつけたりしても、割れや歪みが起こることがなく腐食にも強いので、長期間使用してもメンテナンスを必要とせず、美しい外観を保つことができます、日本ならではの大きな発明なのです。

実はアルミサッシも腐食することが

しかしアルミサッシにまったく腐食が起こらないというわけではありません。経年劣化に強く、高い耐久性を誇るとはいえ、実はアルミは意外にも腐食に弱い金属なのです。この弱点を補うため、アルミサッシは

皮膜を作るコーティングが施されています。

お住まいの地域にもよりますが、海から離れた地域でも腐食は避けられません。台風などの暴風によって、砂や海水が巻き上げられ、雨と一緒にアルミサッシに降り注ぎます。このとき、細かい砂がアルミサッシの皮膜を傷つけ、その傷口に海水を含んだ雨が侵入して、腐食が起こってしまうのです。

アルミサッシのお手入れはとにかく水洗い！

アルミサッシを長持ちさせるポイントは、汚れをためすぎないこと。腐食は放っておくとどんどん進んでしまうので、年に1～2回、海が近い地域ではもう少し頻度を上げて、

年に3～6回は掃除するのがおすすめです。

アルミサッシの掃除に特別な道具を用意する必要はありません。基本はひたすら水洗いをする。汚れがひどい場合は、バケツに溜めた水に少量の中性洗剤を混ぜて汚れを洗い流してください。もし斑点状のサビを表面に発見したら、水で湿らせたジーンズ地などにクリームクレンザーをつけて優しくこすりましょう。最後に乾拭きでしっかりと水気を取ることをお忘れなく。

特に海が近い地域での塩害による腐食は、著しく外観を損なっています。定期的にメンテナンスすることをおすすめします。

ワンちゃんも温泉好き!!



ペット110番

いい湯だワン！ 一緒にのんびり温泉はいかが？

木枯らしが身にしみる季節は、温かい温泉で心身ともにリラックスしたくなりますね。近年ではペットも入れる温泉が増え、飼い主さんとの温泉旅行を楽しむワンちゃんも多くなります。

ワンちゃんも癒やしてくれる温泉パワー

温泉にワンちゃんを入れても本当に大丈夫なの？と不安を感じる飼い主さんもいるかもしれませんね。結論を言うと、問題はありません。温泉は人間だけでなくワンちゃんにもリラックス効果を与えてくれる、癒やしのスポットなのです。体が温まると血行が良くなり、疲労回復効果があるのはワンちゃんも同じなんですよ。

ただし温度と時間には十分に注意してあげましょう。ワンちゃんの適温は人間にとっては少しぬるめの36～38℃ぐらいです（ワンちゃん同伴の温泉の多くは人とワンちゃんの入る湯船は別になっていますので、入れる前に湯加減を確認してあげてください）。また、あまり長い時間、湯船に入れたままにすると、皮膚を保護している油分が流れ出てしまい、肌トラブルを引き起こしてしまうこともあります。ワンちゃんの皮膚というものは非常に薄くデリケートなので、長くても10～15分程度で上がらせてください。嫌がる場合には無理をせず、すぐに出してあげましょう。

温泉から上がった後は、被毛をしっかりと乾かしましょう。根元まで

乾かさず、生乾きのままにしておくと、雑菌が繁殖してしまう可能性があります。ドライヤーなどでしっかりと乾かしてください。

温泉を予約する前に

ワンちゃんを同伴できる温泉のほとんどでは、1年以内の予防接種と狂犬病ワクチン接種の証明書が求められます。今年のワクチンがまだ、という人は早めに済ませておいてください。

ルールさえ守ればワンちゃんと一緒に温泉を楽しむことができます。風ビュービューの中でも、体の芯までポカポカに温まりますよ。



家族みんな温まる!

彩り揚げ餅雑煮

POINT

餅は低温でゆっくりと揚げましょう!
破裂する場合がありますので、ご注意ください。

材料(4人分)

- 餅…4個
- 揚げ油…適量
- 大根…5cm分
- かにかまぼこ…4本
- セリ…1/2袋
- 柚子の皮…少々
- だし汁…600cc
- 水溶き片栗粉…少々
- 白味噌…大さじ1~2程度



餅は鍋の底から1cmほどの揚げ油を熱したフライパンで、表面がぶっくりするまでゆっくりと静かに揚げ焼きにする。



大根は皮をむいておろし、かにかまぼこは手で細目に梨しておく。セリは3~4cmの長さに切り、柚子の皮も千切りにする。



だし汁を鍋に沸かして、大根おろし、かにかまぼこを入れ、火を通したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



セリをかき混ぜてひと混ぜし、火を止めて味かみ減を見ながら白味噌を溶き入れる。お碗に揚げ餅を盛り、汁をかけ、柚子の皮を添える。





ご存じですか、お台所のひと工夫

カビが生えたお餅で 悲しい思いをしないために

これから新年に向けて出番が増えるお餅。おいしくて食べ過ぎてしまいがちですが、保存方法を間違えるとあっという間にカビが生えてしまって悲しいことに。すぐに食べきれないときは、正しく保存して長持ちさせましょう。

どうしてカビが生えるのか

カビは温度、湿度、空気、栄養分が密に関係しています。もち米でできている餅は水分を適度に含み、栄養分も豊富です。常温で保存することは、カビの原因となる4つの条件がすべて揃っているのです、カビの繁殖にうってつけなのです。

カビが生えない保存法

からしやわさびを一緒に入れて保存すると防カビ効果があります。チ

ュープタイプのものでOKです。お餅に触れないようにおかずカップのような容器に入れるといいでしょう。

市販の切り餅は未開封のままなら長期間保存ができます。ただし外袋を開けたら、個包装されていても冷蔵庫へ。これは包装の仕方に違いがあるためです。外袋は空気を通さない構造ですが、個包装は通気性のある仕様になっていて、常に空気にさらされているのと同じです。賞味期限は外袋未開封のときで設定されていますので注意しましょうね。

冷凍保存の注意

長期保存といえば冷凍。空気に触れると霜がついて傷みやすくなるので、一つずつラップに包み、まとめ

てフリーザーバッグに入れるのが基本です。食べるときは自然解凍で。急ぎの際は一度水にくぐらせ、レンジで軽く解凍させたあと焼いてください。中まで火が入る時間を短縮し、焦げも防げますよ。

お正月でたくさんお餅が余っても、一つずつついでに冷凍すれば安心です。とはいえ、美味しさが半減する前に早めに召し上がってくださいね。

めざせ！ お買い物の達人

良質なものをリペアしながら長く使う幸せ



普通に生活していく上で、衣服や家具をいつまでも買い替えずにすませることはできません。では、どのくらいの頻度で買うのが適当でしょうか。高価な物を買うときは考え込んでしまいがちですが、長期的に考えれば節約につながることもあります。

服は手直します

衣服は手直しすることを念頭に置くといいでしょう。靴下に穴があいてしまったら、放置するとどんどん広がってしまうので、穴が小さいうちに補修しましょう。裏側から穴を塞ぐように縫うか、補修布をカットしアイロンで接着します。

きつくなってしまったパンツは、ウエストがゴムの場合は入れ替えませす。学生服やスラックスのようなパ

ンツだと、お尻の中心部分の内側に、調整できるように余分な布があります。ミシンの経験があれば補正するのはそう難しくありません。捨てるつもりだったパンツなら、失敗してもいいや！という気持ちで挑戦してはいかがでしょうか。

高くても長く使えれば経済的

良品を長く使うという考え方も大切です。いわゆる「プチプラ」（安くてもかわいいもの）は気軽に買えるので魅力的ですが、流行に合わせて安価なものを揃えてしまうと、翌年にはすべて買い替えることになり、かえって不経済というケースも。安価なシャツは洗濯を繰り返すとヨレたり、毛玉が目立つことも。生地や作りが高品質なものを数枚買って、

大事に長く着るよう意識してみませんか。

ソファやテーブルは頻繁に買い替えるものではありませんよね。高価な家具は品質保証されており、それだけの価値があります。毎日使うものだからこそ頑丈で壊れにくいものを選びましょう。生活の質が上がるので日々の満足度も高くなりますよ。

良いものを長く使うことで愛着がわきます。少しほつれがあっても手直しして使い続けようと思うほどお気に入りのもので生活が満たされていたら、気持ちも豊かになるはずです。





ついに聞かれてしまった、 「サンタクロースの正体」

<相談>

「サンタクロースがいなくて本当？」と小2の息子に聞かれ、まだまだ信じてもらいたくて、曖昧に返事をしてしまった私。時間の問題とは思いますが、いつ本当のことを話すべきなのか悩んでいます。

(がけっぶちさん・40歳)

信じているふりをする子も

いきなりの直球質問にさぞかし慌てたことと思います。「サンタクロースは誰なのか」ということは、小学校高学年までには、周囲の反応で気づいたり、知らされたりすることが多いようです。年齢というより、周りのお友だちの影響力のほうが大きいですね。小学校高学年にもなる

と子どもは賢いので、プレゼント欲しさに信じているふりをするツワモノ(?)もいるようです。

とはいえ小学1、2年の頃はまだ信じてもらえることが多いので、少々曖昧な返答でも納得してくれます。小学3、4年になると夢と現実の世界を理解しはじめるので、少しずつ勘づいてきます。無理に信じ込ませようとせず、流れに任せて伝えるのがいいでしょう。

ただし、いきなり存在していないことを話すと、今まで嘘をつかれていたのかとショックを受けてしまう子もいます。たとえば、「サンタさんは小さい子どもたちのほうで忙しいから、今年からはお父さんお母さ

んが代わりにプレゼントを渡すね」というように、子どもの気持ちを尊重して、やんわりと伝えてみてはいかがでしょうか。

自分はどうでしたか？

自分自身を振り返って、子どもの頃に真実を知ってショックを受けた記憶がなければ、あまり深く考える必要はありません。大人になれば、(寂しいことですが)信じていたこと自体忘れてしまうものです。ぜひ素敵なクリスマスをお過ごしくださいね。

新米パパのための育児アドバイス

帰省に向けて赤ちゃんの人見知り予防を

年末年始を控えて帰省する方も多いと思います。そこで直面するのが子どもの人見知り問題です。たとえば、同居している祖父母にはすっかりなついているのに、別居の祖父母は見ただけで大泣きしたり……パパママに終始べったりだと、気まずさと申し訳なさで親もソワソワ落ち着きませんよね。

人見知りはなぜ起こる

人見知りは、パパとママの顔が認識できるようになったという成長の証です。さまざまなことに興味を持ち始めると同時に、恐怖心も生まれるので、慣れない顔を見ると不安や怖いという感情が起こってしまうのです。不安だけでなく、気持ちをどう表現したらよいか分からない場合にも起こります。これはすくすく

と育っている証拠ですから、自信を持って対応してくださいね。

無理は禁物です

人見知りをしてしまったら、そのままパパが抱っこした状態で会話を続けてみましょう。無理に引き離して、相手に抱っこさせたりすることは避けたほうが無難です。「怖い人」と印象づけてしまう可能性があります。しばらく一緒に空間にいて、同じ時間を過ごし、かつパパとママが相手と仲良しなところを見せてあげるのがおすすめです。

泣いている間は、相手に「恥ずかしがり屋なんです」とひと言添えてみましょう。相手が戸惑っていたら、赤ちゃんが落ち着く方法やいつもの様子を伝え、フォローしてあげてください。

日ごろから一緒に散歩やお出かけを楽しみ、心地よい風に触れて自然と人の動きに目線がいくようにすると、警戒心が少なくなり、人見知り克服へ一歩近づきますよ。



整理整頓の達人

もうムダにしない！ 野菜室の収納術

冷蔵庫というものは使いこなすのが難しい家電で、悩みが尽きません。たとえば一般的には野菜室が広く、奥行きが深くなっていますが、この特徴をうまく活かして使わないと、使い勝手が悪くなってしまいます。

食品ロスを生む使い方

たとえば、買ってきた野菜をどこに入れるべきなのか悩んだり、奥に入っているのかわからなくなってしまったりしたことはありませんか。

ありがちな失敗例として、買ってきた野菜を、この隙間に入りそうだなと思ってどんどん積み重ねて入れてしまったために、下の方に古いもの、上の方に新しいものが保存され

て、上から使っていくうちに、下の古い野菜が傷んでしまうというパターンがあります。

使い切ることができずに野菜を傷めてしまうことが度重なると、年間で見れば膨大な食品ロスになってしまいます。

100均グッズで工夫を

早く使ってしまうなければならないものを分けて保存するために、収納グッズなどを用いて食品ロスをゼロにする収納方法があります。

100均などで売っている、水が切れる網状のボックスを使って上段と下段を分けてしまいます。

野菜は一度に使い切るわけではありませんから、使いかけの半分になったきゅうりや長芋などは上段のボックスに入れましょう。そうすることで、早めに使ってしまいたい野菜がひと目でわかるというわけです。

食品ロスを減らすために、ぜひこの方法を活用してみてください。

体験談・あなたならどうする？

去る者は追わず？

今回は 28 歳・パーソナルトレーナー D さんの体験談です

職場で働く大切な仲間

僕の仕事は、お客様にあった筋トレメニューを作成し、的確な指導を行うことです。基本を軸に正しい運動方法や筋トレのフォームを指導し、ケガを防ぎながら結果を出す方法を習得していただきます。毎日お客様の「変わりたい」「改善したい」という気持ちに答えて新たな気づきを得られる、やりがいのある仕事です。

職場のジムには、アスリートということもあって元気の良い後輩トレーナーがいました。仕事ぶりは少々雑な一面もありましたが、移転したばかりのジムを軌道に乗せる苦労とともにし、人員が足りない中で一緒に頑張ってきた大切な仲間でした。

突然辞めてしまった彼

ところが、その彼が突然前触れもなく退職してしまったのです。ご飯

を食べに行ったり、誕生日プレゼントを交換しあったりしたこともあった仲なのに、何の相談もありませんでした。人との繋がりはいまいち、と裏切られたような寂しさを覚えました。

そんな中でもお客様は足を運んでくださり、彼がいなくなったことを惜しむより、僕や店長のことを気遣ってくれました。気づけば彼がいた頃より新しい契約が増え、ジムの営業は上り調子に。どうやら彼の存在は戦力ダウンにはならなかったようです。

一方が大切な仲間だと思っても、もう一方にそういう意識がなければ、友情は成り立ちません。ひょっとすると、お客様も、辞めたいという彼の気持ちに薄々気づいていたのかもしれない。そんなわけで、

僕はこの別れをポジティブに受け取ることになりました。

あなたは別れや出会いで何かを学んだことがありますか？



カフェインがもたらす作用をきちんと知っておこう

カフェインの摂取量の目安

最近「カフェイン中毒」という言葉を耳にすることがあります。エナジードリンクやコーヒーなどに含まれるカフェインを摂りすぎてしまう中毒症状のことです。摂りすぎはよくないと分かっているけど、どの程度ならよいのでしょうか。

世界保健機関（WHO）によれば、紅茶やコーラに含まれているカフェインはほぼ同程度ですが、コーヒーに含まれているカフェインはその2倍に当たるため、1日に大体3杯までにしておいたほうがよいようです。日本で高級茶として知られている玉露にも意外と多く含まれていますので、1杯ぐらいいとどめておいたほうがよさそう。

「大体」とか「ぐらい」と曖昧なのは、個人差があるからです。人によってコーヒーを飲んででも眠気がとれなかったり、逆に夜まで眠れなくなってしまったり、さまざまな

は、人によってカフェインが作用する力に差があり、効き目に大きく違いが出るためです。

カフェインは、適度に摂取すれば覚醒効果が期待できる上に、集中力を高め、活動意欲が湧いてきたり、疲労感を軽減させます。エナジードリンクも眠気が吹き飛び、頭がすっきりしますよね。利尿作用やリラックス効果もあります。

依存すると過剰摂取に陥ることも

依存性があるため過剰摂取につながる可能性があります。カフェインの過剰摂取は、興奮、不眠、イライラ、頭痛、めまい、不整脈などの症状が現れます。中毒が重症化すると、意識障害やけいれん、最悪の場合は死に至ることもあります。くれぐれも飲み過ぎに注意しましょう。ドリンクの種類により含まれるカフェインの量が違いますので、必ず注

意書きに目を通すようにしてください。

コーヒーは朝や休憩の1杯にとどめて、夜は熟睡できるように摂取を控える。自分の身体と向き合い適切に取り入れたいですね。

続けられるダイエットのコツ

ながらエクササイズで新年を迎える準備を

忘年会やクリスマスなど、何かとイベントが多い12月。寒さが本格的になるので厚着する機会も増え、ボディラインを隠せてほっとする人もいるでしょう。寒い中でジョギングもエクササイズもサボりがちになってしまうことも……。12月は、とりわけダイエットに挫折しやすい時期なのです。

ながらエクササイズで体を引き締める！

そんな「魔の12月」を乗り切るには、「ながらエクササイズ」がおすすめです。ながらエクササイズというのは、会社や自宅で何かをしながら行うエクササイズのこと。例えばデスクワーク中や食事中にヒザの内側に小さなクッションやタオルを

はさみ、落とさないようにするだけでも、内転筋がきゅっと引き締まりますよ。この筋肉はお腹にもつながっていますので、お腹周りの引き締めにも効果が期待できます。慣れてきたら1日に行う回数を少しずつ増やしていけば、無理せず体を引き締められます。

大掃除でカロリー大量消費

12月らしく、大掃除を利用したダイエットはいかがでしょう。大掃除は思ったよりも体力を使います。1年のホコリと一緒に体重も落とすチャンスです！

体重55kgの女性の場合、拭き掃除1時間で消費するカロリーは219kcal。さらに2時間かけて洗車や

車庫の掃除をすれば、404kcalも消費できます。ダイエットしながら新年を迎える準備もできるなんて、まさに一石二鳥ですね！

忘年会やクリスマスパーティで食べ過ぎた～！と後悔してしまっても、ながらエクササイズや大掃除でリセットできるかもしれません。この後はまたおいしいものを食べ過ぎてしまうお正月が待っています。上手にエクササイズを取り入れて、理想のボディを保ちましょう！





今月のおすすめ本

野球がもたらす数々の奇跡が感動を呼ぶ

～甲子園だけが高校野球ではない(岩崎夏海著)～



岩崎夏海著
『甲子園だけが
高校野球ではない』
(廣済堂出版)
定価：1,000円＋税

野球をがんばる 高校生たちの実話

夏の風物詩、甲子園の高校野球選手権大会。全国から集まる強豪校の選手たちが、泥だらけになりながらボールを追いかける姿は多くの人たちを魅了します。その主役はあくまでも球児たちですが、その晴れ舞台を支えているのは、家族や、チーム関係者、監督、コーチ、学校の応援団、大会運営者といった多くの人の力や思いだということを忘れてはなりません。

本書は、グラウンドに立つ選手たちだけではなく、試合には出なくとも、3年間を高校野球に捧げた高校生たちのストーリーが収められています。マネージャーやブラスバンド部、野球を諦めざるを得なかった者、選手を見守る家族たちなどの視点から見た甲子園の物語です。すべ

て日本全国で本当にあった実話で、高校野球から目を離せなくなった経験をもつ人なら、まさに必読の一冊です。

一人ひとりが選んだ道

実力がものを言う世界ですから、甲子園でベンチに入れるレギュラー選手はほんのひと握りに過ぎません。そんな夢の舞台の後ろには、個人の葛藤、野球に対する想い、家族や仲間の存在など、様々なものが渦巻いています。野球センスを持ちながらも野球を好きになれなかった者、練習中に病気が見つかって闘病せざるを得なくなった球児、負けるのが怖くて積極的になれなかった女子マネージャー、大好きな監督を追いかけて甲子園出場の切符を手放した球児……。本気で向き合っている彼らの誰ひとり、間違った選択はし

ていません。彼らなりの結論、彼らなりに導かれた道なのでしょう。

野球ができることの幸せ

「諦めなければ夢は叶う」というほど実際の人生は甘くないかもしれませんが、しかし、たとえ叶わなくても、それを怖れず、失敗してもいいから挑戦してぶつかってみること。そのことの大切さを感じさせられます。

野球ができるということの幸せ、野球を通して生まれる絆の大切さ。球場に足を運んだことがなくても、選手として試合に出たことがなくても、野球ならではの熱い情熱に触れられる1冊です。



もう一度見たい名画たち

ピンチに瀕したチームを奮い立たせた言葉とは

～ゲーニーズ('85・アメリカ)～

ゲーニーズ 1985年アメリカ
原題：The Goonies
監督：リチャード・ドナー
主演：ショーン・アスティン/
ジョシュ・ブローリン

家族がいて、家族のような友達がいて、帰る家がある。そんな当たり前なのが、もうかなわなくなるかもしれない。そう悟ったとき、あなたはただ呆然としてしまうかもしれませんね。

悪童たちの大冒険！

「ゲーニーズ」とは、主人公マイキー（ショーン・アスティン）と仲間達を表す愛称です。何かと悪巧みをしては家族や兄弟を困らせている、やんちゃな男の子たち。差し押さえとなったそれぞれの自宅を守るために、金目のものを探してマイキー宅の屋根裏に侵入したことから冒険が始まります。海賊の財宝のありかが記された地図を見つけて、早速その場所に向かうゲーニーズ。しかし、その場所は脱獄したばかりの犯

人一家のアジトだったのです。行く手を阻む数々のトラブルにゲーニーズはどう立ち向かうのでしょうか。そして財宝にたどり着くことはできるのでしょうか――。

多くの人がこの映画を一度は見たことがあると思います。そして、こんなに何かに一生懸命になれる彼らの尊さに感動し、ゲーニーズの行動ひとつひとつが確実に未来を変えていくことを信じたくなるはずです。

弱音を吐く仲間に向けた マイキーの言葉は

財宝を目指す彼らは、かつての海賊が仕掛けた罠にてんでこまい、命の危険にもさらされます。暗い洞窟を進みながら、「もう諦めよう」とおびえて弱音を吐くアンディをマイ

キーはこんな言葉で説得します。「わかっている？ 次に空を見る時には、別の町の空だ。ここでは僕たちが戦うんだ」。もともとのマイキーは気も体も弱い少年。今までの彼からは想像できなかったような強さが感じられるシーンです。

大人になると、信じる心やその瞬間を楽しむということをいつしか忘れてしまいがちです。いつまでもこの冒険を楽しみ続けて、そしていつか宝物を見つけないものですね。彼らのように。

